SOPA DE LETRAS

ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

Sopa de Letras: Alimentación y Hábitos Saludables - 8 de noviembre a 12 de diciembre - La Biblioteca de Amelia - CEIP Gerardo Diego - Los Corrales de Buelna -



Este documento contiene los materiales gráficos elaborados para la exposición "Sopa de Letras" programada para La Biblioteca de Amelia del CEIP Gerardo Diego, de Los Corrales de Buelna, entre los días 8 de noviembre y 12 de diciembre de 2018.

Materiales elaborados por el equipo de La Biblioteca de Amelia.

Índice

http://www.labibliotecadeamelia.blogspot.com





El arte de la gastronomía

Sopa de letras



Estómago y conocimiento

La palabra gastronomía nace de los términos de origen griego "gastros" y "nomos", que significan respectivamente estómago y conocimiento; refiriéndose así al estudio de la alimentación en relación con el mundo que la rodea.

Cuando la cocina es un lenguaje que busca provocar un efecto emocional en el receptor, podemos catalogarla como arte. Mediante un simple plato de cocina pueden expresarse de manera creativa y original, muchas de las ideas y de los valores artísticos de la cultura en la que se elabora.



La antigua Roma

En la antigua Roma enriquecieron la cocina con la práctica de la avicultura y la piscicultura, así como con la elaboración de embutidos.

La expansión del Imperio supuso la importación de alimentos y el descubrimiento de nuevas especias, que pronto fueron incorporadas a sus usos culinarios.

Dieron mucha importancia a la presentación.



La Edad Media

En este momento se comienzan a utilizar nuevos productos, como el arroz, la caña de azúcar, la berenjena o la granada.

Se dejó notar, de manera muy significativa, la influencia de la cocina árabe. Esto contribuyó al desarrollo de la repostería, la elaboración de quesos o la creación de productos y platos utilizando los rellenos de carne.



El Renacimiento

El comercio con Oriente extiende el uso de especias.

El descubrimiento de América, supone la llegada de nuevos alimentos como el maíz, el tomate, el cacao, los frijoles, el cacahuete, el pimiento, la vainilla, la piña o la patata; que pronto se convierten en habituales de las cocinas europeas.

Se refina la cocina francesa, dedicada a satisfacer a nobles y reyes.



Edad Contemporánea

Se populariza la gastronomía.

Aparecen los primeros restaurantes, las conservas de alimentos o los recetarios. Cobra importancia la industria conservera, los precocinados, la comida rápida y los preparados para microondas.

Surge la preocupación por los alimentos sanos y se revalorizan de las cocinas regionales y tradicionales. Las nuevas tecnologías globalizan la gastronomía.



Grandes cocineros

Sopa de letras



Este barcelonés de Hospitalet de Llobregat, regentó El Bulli, un restaurante mundialmente conocido.

En su cocina utiliza recursos futuristas, entre los que destacan las espumas o el nitrógeno líquido, y sus recetas rompen esquemas construyendo un universo de sabores, texturas y sensaciones insólitas, jugando con combinaciones como gelatinas calientes, sorbetes salados, etc.

Los alimentos cambian de color, de forma y de consistencia gracias a la invención de técnicas como la esferificación o la deconstrucción.



Karlos Arguiñano

Este cocinero, presentador de televisión, escritor, profesor de gastronomía, e incluso actor de disparatadas películas, nació en la localidad guipuzcoana de Beasain. Sin duda, pocos chefs en el mundo pueden presumir de un currículo tan polifacético.

Un profesional de los fogones que, con su particular buen humor, ha sabido conquistar a miles de aficionados a la cocina, ávidos por conocer todos los secretos de unos platos y recetas ¡ricas, ricas y con fundamento!



Nacido en San Sebastián, es uno de los principales representantes de la Nueva Cocina Vasca, con tres estrellas Michelin y pionero de la vanguardia gastronómica de nuestro país.

Su idea de que “cuanto más se conoce un alimento, mejor se cocina” le lleva a examinar las propiedades químicas y físicas de los distintos alimentos.

Aprendió de su madre las bases de la cocina, a las cuales siempre imprime su toque personal. Paul Bocuse, le enseñó a considerar la gastronomía como un arte. Actualmente comparte fogones con su hija Elena Arzak.



Tres hermanos (Joan, Jordi y Josep), tres talentos (chef, maître y sumiller) y tres estrellas Michelin.

Sus platos , un constante diálogo entre la cocina tradicional catalana y el uso de nuevas técnicas moleculares, han llevado a su restaurante, El Celler de Can Roca (Gerona), a ser considerado segundo a nivel mundial, tras diez años en el podio.

El logo del restaurante está formado por una letra latina «R» con tres patas que simboliza la unión de los hermanos Roca.

El restaurante ha lanzado su propio perfume Núvol de Llimona, que se utiliza como un efecto especial para uno de los postres que sirven.



Este chef danés es considerado padre de la nueva cocina nórdica. Sus platos apuestan por sabores limpios, productos ecológicos y locales, con un estilo rompedor y totalmente de autor, caracterizado por la inventiva, la elegancia y el minimalismo. René Redzepi ha llevado al restaurante Noma (Copenhague) a lo más alto de la gastronomía internacional, encabezando durante cuatro años la lista de los 50 mejores restaurantes del mundo, y convirtiéndolo en uno de los chefs más influyentes del planeta.



La chef que soñaba con los pinceles, crea obras de arte en los platos. Cuando comienza un nuevo plato, utiliza ingredientes naturales y saludables, y a través de sus ilustraciones, presenta sobre papel como lo imagina en su cabeza. A partir de ahí, empiezan las exigentes pruebas y diferentes catas, hasta conseguir el plato que ella desea para poder satisfacer a sus clientes

Una de las cocineras con más estrellas Michelin del mundo: siete entre sus tres restaurantes situados en Sant Pol de Mar, Barcelona y Tokio.



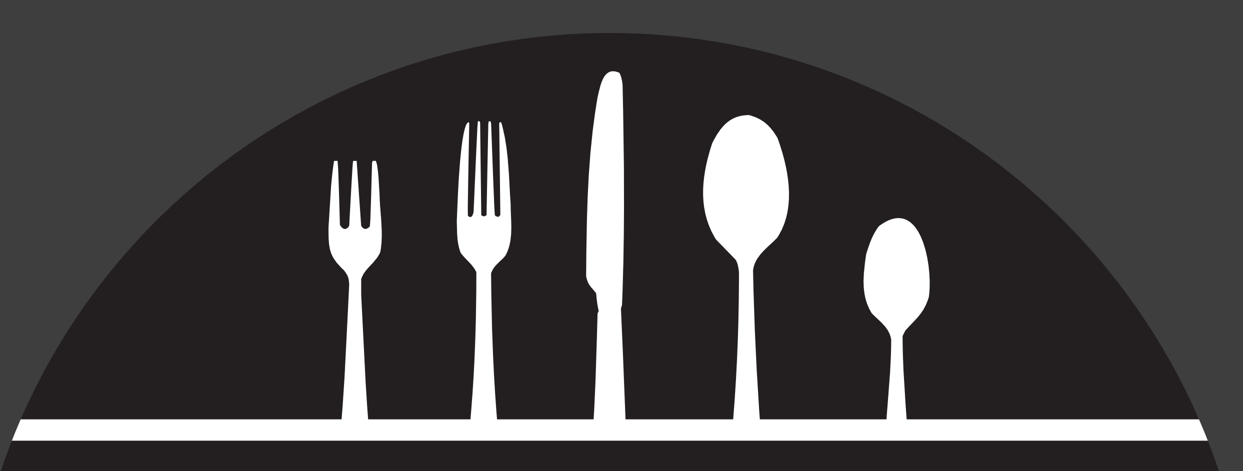
Nació en 1926 en Francia y es considerado una leyenda, ya que fue mentor de muchos cocineros, como por ejemplo Juan Mari Arzak.

Fundó de lo que hoy conocemos como Nouvelle Cuisine, donde los platos deben de enamorar a los cinco sentidos.

Gracias a él existe el concurso Bocuse d'Or, uno de los más importantes del ámbito culinario.

Falleció en enero de 2018 a los

91 años de edad



Formas de comer

Sopa de letras



¿Cómo comemos?

Las diferentes formas de comer en el mundo, se podrían agrupar en cuatro grandes grupos: el de los que comen con cubiertos, propio de los países occidentales, el de los que comen con ayuda de palillos , habitual en ciertas zonas de Asia, el de los que comen con ayuda de tortillas de cereal, usual en algunos países de Centro y Sudamérica y por último, el de los que comen directamente con las manos, algo habitual en muchos países asiáticos, además de en la gran mayoría de países de África.



Cubiertos

Esta forma de comer está presente principalmente en toda Europa y Norteamérica , aunque se ha extendido a todas las partes del mundo, sobre todo entre las clases acomodadas de cada una de las culturas.

Aunque existen un sinfín de herramientas que se utilizan como cubiertos, los más conocidos son el tenedor, el cuchillo y la cuchara



Palillos

Los emplean tradicionalmente los países de Asia oriental.

Los alimentos se comen ayudándose de dos palillos de madera que se utilizan para llevarse la comida a la boca y habitualmente los comensales se sientan en el suelo alrededor de una pequeña mesa.



Manos

Utilizar directamente las manos es la forma más primitiva de comer.

En muchos casos, además de comer con las manos, se hace con la comida apoyada en el suelo. Esto es un aspecto cultural, pero también se debe a la falta de recursos de muchos de los países donde se come de este modo.



Tortitas

La utilización de tortas elaboradas con algún cereal para envolver la comida y llevársela a la boca se da da tradicionalmente sobre todo en zonas de Centroamérica y algún país de Sudamérica, aunque la globalización de la gastronomía y las costumbres ha hecho que sea imitado y empleado en muchas zonas de Europa y Norteamérica .



Allá donde fueres...

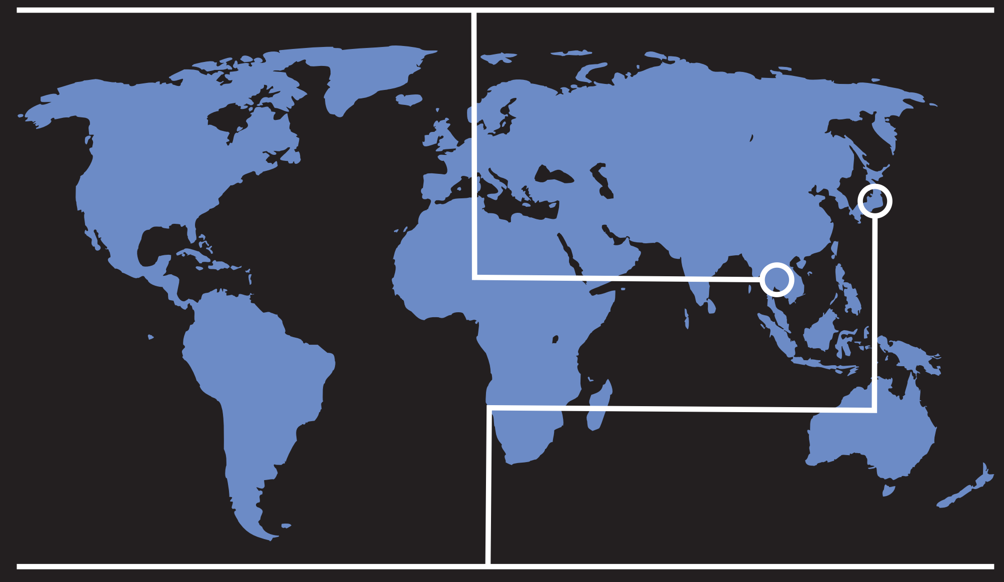
Sopa de letras



Cuestión de etiqueta

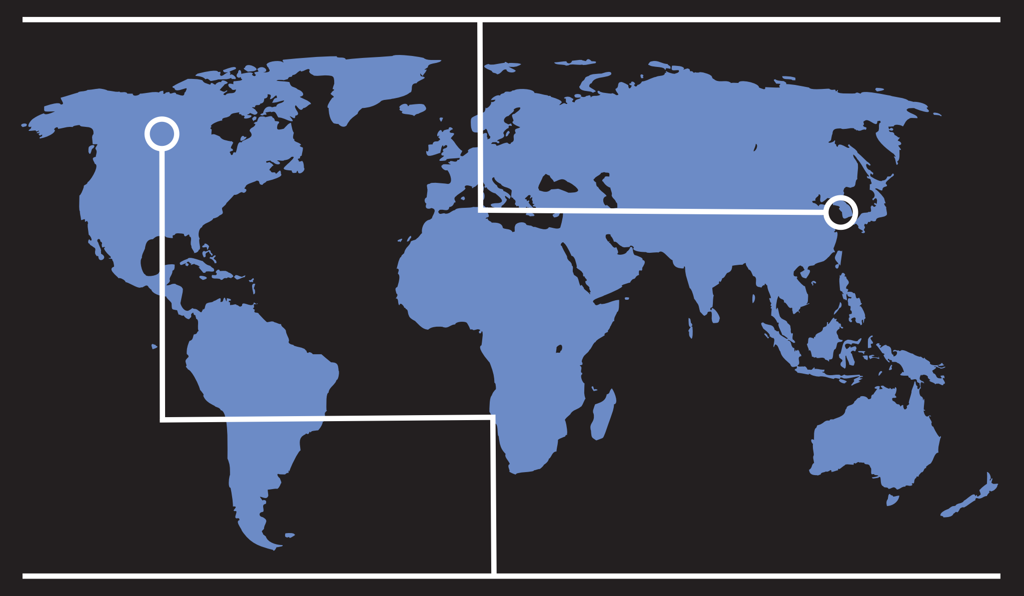
Así como para nosotros es importante respetar unas normas de comportamiento a la hora de comer, en el resto del mundo también lo es. Claro que no siempre se siguen las mismas reglas de etiqueta a la hora de la comida, y si quieres estar preparado, aquí tienes algunas de las pautas para aplicar en la mesa según el lugar del mundo en el que te encuentres.

En
Tailandia no puedes poner el
tenedor en tu boca. El tenedor se utiliza
solamente para empujar la comida hacía la
cuchara, y es esta última la que te llevarás a la boca.



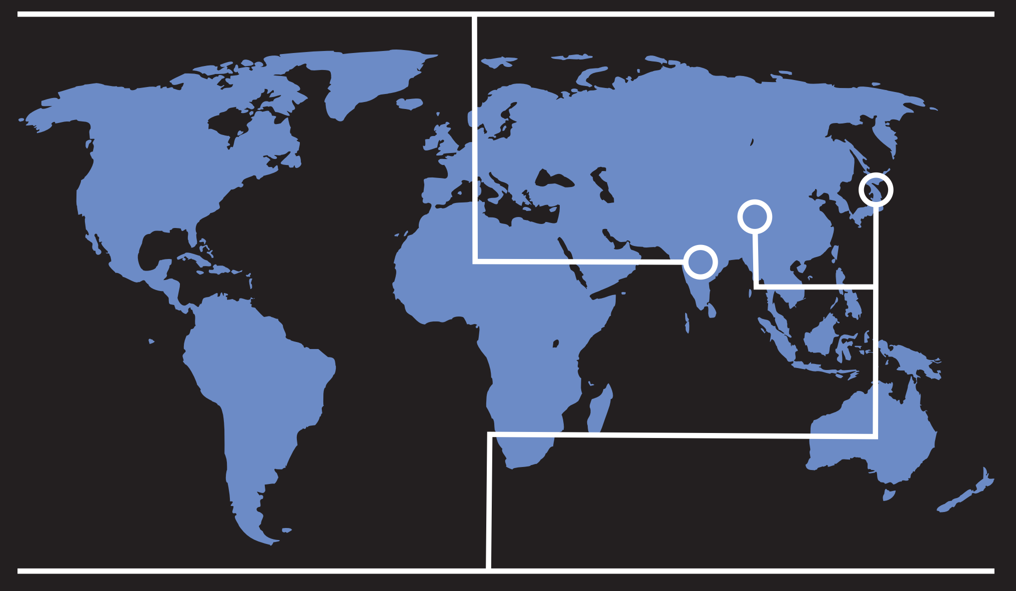
En Japón está bien comer sopa haciendo ruido. Piensan
que comer los fideos o la sopa haciendo ruido y de
forma rápida ayuda a aprovechar la comida
caliente y mejorar el sabor del plato.

En Corea del Sur para empezar a comer, debe esperarse a que la persona que tenga más edad pruebe el primer bocado, debido a que es de mala educación hacerlo antes.



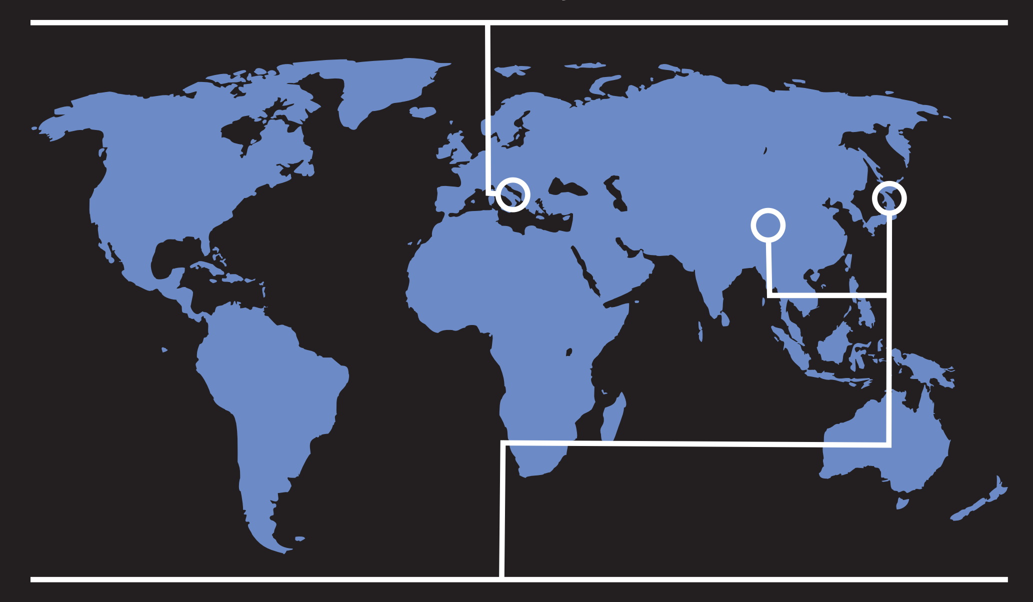
En algunas zonas de Canadá, donde habitan los pueblos esquimales, la emisión en público de flatulencias después de las comidas no solamente no es de mala educación sino que está muy bien considerado.

En la India
y en algunas culturas
árabes está mal visto comer con la
mano izquierda, debido que es la que se utiliza
para limpiarse tras ir al baño.



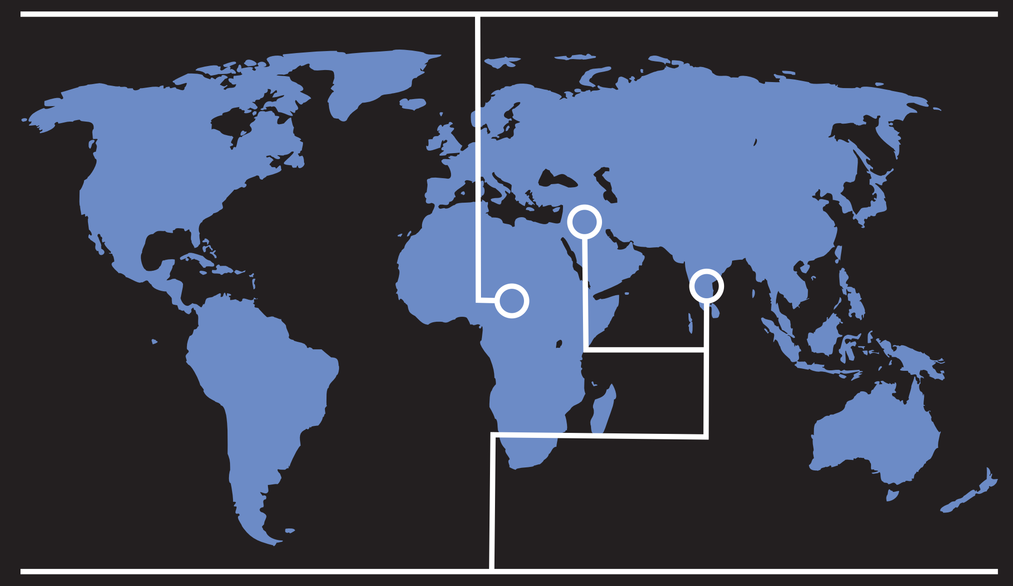
En Japón el plato debe quedar vacío al terminar de comer,
porque es una manera de demostrar al anfitrión que
disfrutaste la comida. En China sin embargo,
está mal visto, pues significa que no te
alimentaste lo suficiente.

Si alguien
te ofrece comida en Italia,
puedes rechazar la oferta una vez, pero
si te ofrecen por segunda vez deberás aceptar o
serás considerado muy mal educado.



En China es de mala educación apuntar con los palillos hacia otra persona. En Japón no deben colocarse de forma vertical en el plato porque es considerado una falta de respeto.

En la
mayoría de los países de
Africa , es común comer sentados en el suelo sobre tapetes, pero es de muy mala educación enseñar la planta de los pies.



En algunos países de Medio Oriente o India está bien visto que eructes después de terminar de comer, porque se considera que eso significa que el anfitrión te alimentó bien.



Grupos de alimentos

Sopa de letras



Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.

Están en alimentos como cereales, harinas, patatas, pastas, panes y azúcares.

Hay otro grupo de hidratos de carbono que, si bien no nutren, son muy importantes para el proceso de la digestión: las fibras alimentarias de los vegetales de hoja verde.



Grasas

Las grasas son la principal reserva de energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.

Cuando los hidratos de carbono no son suficientes, el cuerpo utiliza las grasas que tiene de reserva.

La grasa es necesaria para el organismo y debe consumirse habitualmente, pero en pequeñas cantidades debido a que aporta muchas calorías.

Pueden ser de origen vegetal o animal.



Proteínas

Las proteínas son fundamentales para el desarrollo y el crecimiento y para reparar los tejidos dañados. Proporcionan los materiales que forman los músculos, la piel, las uñas o el cabello.

Se encuentran en los alimentos de origen animal como los lácteos y sus derivados, las carnes, los pescados o los huevos; y en algunos de origen vegetal, como las legumbres y, en menor cantidad, en cereales y frutos secos.



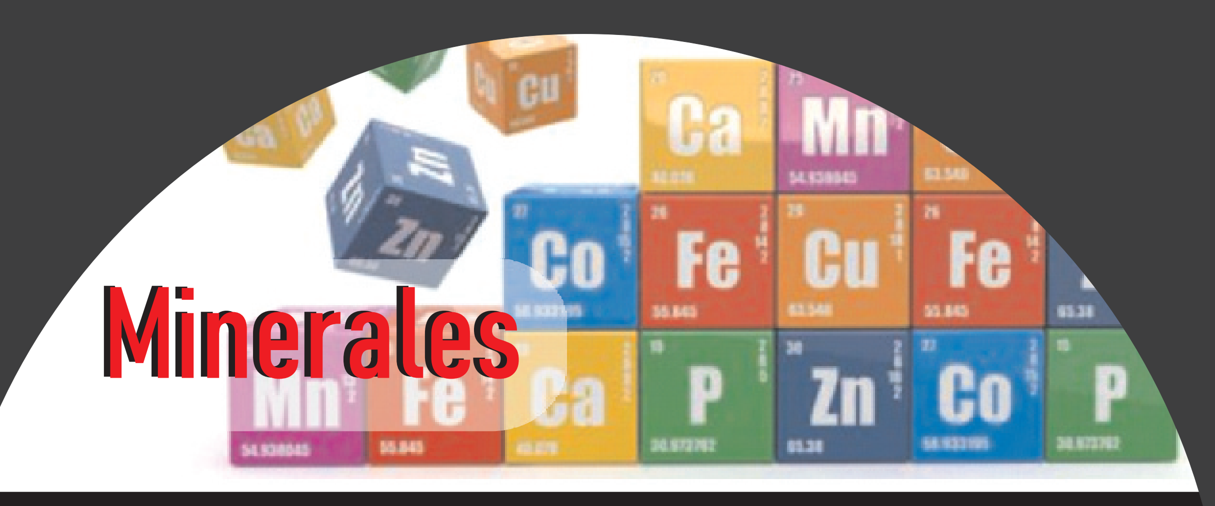
Vitaminas

Las vitaminas son reguladoras de funciones que se desarrollan en el cuerpo. Se las necesita en pequeñas cantidades y como no se "fabrican" en el organismo, hay que incorporarlas con los alimentos.

Se utilizan letras para nombrarlas, como en el caso de las vitaminas A, D E, K, o los complejos B y C. Están en muchas frutas (naranjas, peras, uvas...) y hortalizas (tomates, pimientos...)

La falta de vitaminas provoca enfermedades, trastornos nerviosos o problemas de piel, visión, ...

Minerales



Los minerales se necesitan en pequeñas cantidades para el correcto funcionamiento de los procesos que se llevan a cabo dentro de las células. Se encuentran disueltos en el agua y en casi todos los alimentos que comemos.

Forman parte del cuerpo, de los órganos y los tejidos, y llevan a cabo diferentes funciones. El calcio y el fósforo forman los huesos y los dientes. El hierro tiene una función fundamental en los glóbulos rojos de la sangre. Transporta mediante el sistema circulatorio el oxígeno hacia todas las células. La falta de hierro produce cansancio y sensación de debilidad.

El zinc, selenio y cobre, intervienen en el buen funcionamiento del sistema inmunológico, que es el que nos defiende de agentes nocivos.



Otros hábitos saludables

Sopa de letras



Lavarse los dientes

Al lavarnos los dientes, eliminamos los restos de azúcar y la placa dental. Por eso es muy importante que te acostumbres a hacerlo al levantarte, antes de ir a comer y después de cada comida.



Ducharse con regularidad

Debes bañarte o ducharte regularmente para estar bien limpio y eliminar los gérmenes, la suciedad y el sudor. El sudor contiene bacterias que si no eliminas pueden producir mal olor,



Lavarse las manos

Las manos se ensucian en seguida, por eso debes lavártelas antes de cada comida, después de ir al baño o tras haber estado en contacto con animales.



Cortarse las uñas

Debemos cortarnos las uñas con regularidad para así evitar que se acumule la suciedad bajo ellas. Siempre deben cortarse rectas y nunca en curva.



Los niños deberían dormir unas diez u once horas cada noche. Necesitan dormir más que los adultos porque su mente y su cuerpo están en pleno desarrollo.



El ejercicio físico refuerza y da elasticidad a los ligamentos y fortalece los músculos. Además nos ayuda a relacionarnos con los demás , hace que nos encontremos mejor y estemos más activos.



Sustancias nocivas

El consumo de sustancias como el alcohol, el tabaco y las drogas suponen un riesgo para la salud, pudiendo provocar graves daños en algunos sistemas y órganos del cuerpo.

La Biblioteca de Amelia
CEIP Gerardo Diego
c/ Ángel Sanz Briz nº 17
Los Corrales de Buelna
39400 CANTABRIA
Tlfno y fax: 942831657

bibliotecagerardodiego@gmail.com
http://www.bibliotecagerardodiegocorrales.blogspot.com.es/
http://www.facebook.com/bibliotecagerardodiego.loscorralesdebuelna





